吴氏太极拳

三十七式行功图解

吴氏太极拳三十七式行功图解

王培生
王辉璞　编著

辽宁人民出版社
一九八七年·沈阳

吴式太极拳三十七式
行功图解
Wushi Taijiquan 三十七shi
Xinggong Tujie
王培生　王辉璞　编著

辽宁人民出版社出版　辽宁省新华书店发行
（沈阳市南京街6段1里2号）　朝阳新华印刷厂印刷

字数：30,000　开本：787×1092 1/24　印张：4 2/3
印数：1－20,100
1987年7月第1版　1987年7月第1次印刷

责任编辑：丁炳麟　摄　影：于海寰
封面设计：赵多良　责任校对：吴广君

统一书号：7090·421　定价：2.00 元

前言

吴氏太极拳是我国太极拳中的著名流派。早年，我们曾追随杨瑞霖（禹廷）老师学习多年，并经王茂斋老师指点，因此对吴氏太极拳有较深体会。后来，我们在北京、丹东等地教授太极拳中，深感老架式不易掌握，于是经过深思熟虑、细心整理，提炼、简化为三十七式，便于学习推广。

1983年6月，辽宁人民出版社出版了我们合著的《吴氏简化太极拳》，受到广大太极拳爱好者的欢迎。由于书籍不能刊登过多图片，我们在原书的基础上，又整理成这本《吴氏太极拳三十七式行功图解》以满足读者需要。

这套图解体现了吴氏太极拳的精髓，对每一招式详加解释，强调“意念”领先，并用近100幅照片构成动作图解，使全套路数，连贯下来，犹如行云流水，一气呵成。读者按图索骥，以收无师自通之效。

通过这套图解的整理，使吴氏太极拳更加系统化、科学化、规范化了。如能细心研读，循序渐进，必将事半功倍。图中未尽事宜，还可参读《吴氏简化太极拳》一书的论述，二书相辅相成，互相补充，解难释疑，融会贯通。

30余年来的实践证明，此套路无论对健身或技击都有显著效果。限于作者水平，难免有不足之处，诚望海内外方家、广大读者给以教正。

王培生（力泉·北京）
王辉璞（丹东）

1986年10月

吴氏太极拳三十七式行功图解



预备式 面对正南站立，两臂自然下垂中指尖紧贴裤线（风市穴）；头顶正直，舌抵上腭，两眼平远视；意在两掌指尖，全身放松。（图1）



第三动 两腕前掤：

①两手指肚向手心靠拢。两臂自然向前上方移动。（图4）

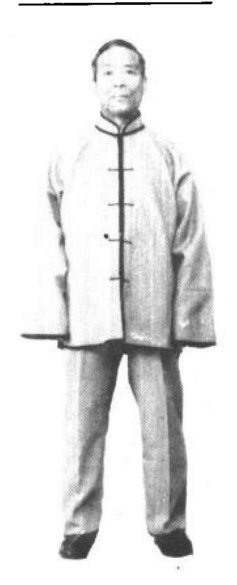


②两腕上升与肩平、与肩齐。意在手心。（图5）

一、太极起式



第一动 左脚横移：意想鼻尖和右大趾上下对正，尾骶骨和右脚跟对正；目远平视，左脚自开，大趾沾地。意在右小指尖。（图2）



第二动 两脚平立：意念从右小指依次至无名、中、食、拇指、掌心、掌根。同时，左脚趾依序二、三、四、五趾、脚心、脚跟也自然落平。意念忘掉。（图3）



第四动 两掌下采：

①意想手背，两臂自然降落，手心有凸出感，手指有舒展感。（图6）



②两掌落至拇指贴近股骨外侧。臂弯微弯，身体下蹲胯骨尖和脚尖垂直，小腹微收。（图7）

二、揽雀尾



第一动　左抱七星：

①松腰，尾骶骨与右脚跟上下对正；鼻尖、右膝盖和右脚尖成一条直线，左臂抬起，左大指甲与鼻尖前后对正，目从左大指上方平远视。（图８）



③松右肩坠右肘，左脚自动向前迈一步，脚跟着地，脚尖扬起。（图10）



第二动　右掌打挤：左臂屈横胸前，右掌心抚左脉门。左脚踏地屈膝前拱；右腿伸直。意在脊背。（图11）





②左掌心转向里；右掌自动抬起至拇指贴近左臂弯。（图9正、　侧面）





第三动　右抱七星：

①右掌以食指引导向上沿左掌移动，至右掌根与左拇指相触。目视右食指尖。（图12）

②右掌继续往右移，至掌心朝向西南。眼神随右食指尖转移。左脚跟感到吃力，左脚掌有虚起之意。（图13）



③左脚尖里扣；右掌拇指引导向前渐伸渐转至拇指尖遥对鼻尖；身子也随之转向正西；右脚跟虚旋后转。（图14）



④面向正西,尾骶骨对正左脚跟微微下坐，扬起右脚尖；左拇指贴近右臂弯。目平视前方，意在左肩。（图15）



②左膝微屈往后退身。右掌向右前方舒伸再随身后退屈臂微向右转。（图18）



③右掌循外弧线运转，左掌不离右腕至两掌腕部靠近右肋时，右肘往右后下方微沉；腰向左后下方微移。



第四动 左掌打挤：右臂屈横胸前，左掌心抚右腕脉门。同时右腿屈膝前拱；左腿舒直。意在脊背。（图16）



第五动 右掌回捋：

①意想右指甲盖依从大到小的次序翻转朝天并含有托起上空之意，左手以中、无名指抚右腕脉门。（图17）



使右脚尖扬起；右掌心自然翻转向上，左掌心随转向下。目视右食指。意在右掌心。（图19正、背面）



第六动 右掌前掤：

①右掌以食指引导由右肋移至左肋前。（图20）





②右掌往左前移动，至右脚落平止。（图21）

③右掌随右膝前拱往右前方移动，至右臂伸直，小指与右脚小趾在一条直线上。（图22）



（图24 背面）



第八动 右掌前按：

①腰微松，右肘尖微向前松垂；右拇指与嘴角相平，拇、食指与右肩头成等边三角形。（图25）





第七动　右掌后搠：

①左膝微屈，往后退身。右掌虎口一张自然往右后方移动，右脚由实变虚。（图23）

②右掌往右后方移动，至右食指向东北方，中、拇指与右小眼角成一直线止。（图24正面）





②右脚尖向左转向正南落平，随之屈膝略蹲。正掌朝正南按出。（图26）

③右脚落平时，右掌以拇指引导向西南按出；右膝拱出，两脚成丁八步。目视右食指尖。意在左掌心。（图27）

三、搂膝拗步



第一动　左掌下按：

①右腕部松力，五指自然下垂。眼神、意念不变。（图28）



④松右肩，左脚自动向左横移半步，脚跟着地，脚尖扬起。意在右肩。（图31）



第二动　右掌前按：

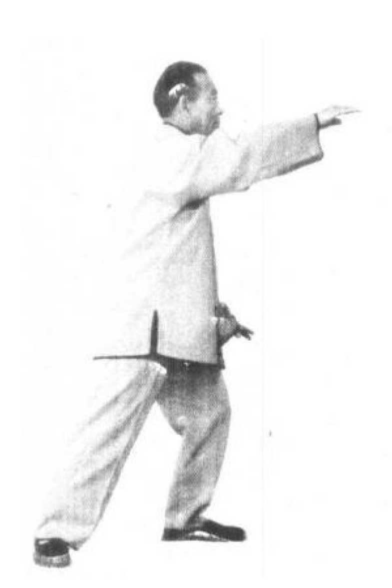
①抬头，目视正前方，意想百会穴与右脚心上下对正。（图32）



②右腕上提虎口靠近右耳门；左掌垂直降落。目视左掌食指尖。意在右掌心。（图29）



③左掌以食指引导向正东方往下按出。同时，左脚跟虚悬略向后转。目视左食指。意在右肘。（图30）



②俟右掌无名指有发涨感以其引导向东伸展。左脚微向内移，脚跟先着地，脚掌渐渐落平；左膝微屈向前拱出。（图33）



③右掌中指朝天，掌心向前凸出；右脚跟自然往后开；右掌虎口转向朝天，拇指尖与鼻尖前后对正。左掌移至左胯旁。意在左掌。（图34正面）



（图34 背面）



第三动 右掌下按：

①右掌以食指引导向前方往下按，左掌提至左耳旁。目视右食指；意在左掌心。（图35）



④目视右脚尖前方。右掌由左向右微移至掌心和右脚尖向下对正。（图38）



第四动 左掌前按：

①抬头，目视正东。（图39）



②左肘松力微向下沉，右膝自然上提带动右脚与左脚靠拢。（图36）



③松左肩，右脚向右前迈一步。意在左肩。（图37）



②左掌以无名指引导向前伸展；右脚落步屈膝前拱。右掌移至右胯旁。（图40）



③左中指指天，掌心有凸出感。左脚跟微向外开；右掌向下沉采。左掌虎口转向上，拇指与鼻尖前后对正。两眼顺左拇指上方平视。（图41）



第五动　左掌下按：

①左掌以食指引导向前往下按。右腕松力上提至右耳旁。目视左食指尖。（图42）



②右肘松力，左脚自动向前与右脚靠拢。（图43）



第六动　右掌前按：

①右掌以无名指引导前伸至臂直。左脚落平屈膝前拱。（图46）



②右掌中指指天，掌心有凸出感虎口转向上；右脚跟微向外开。左掌向下沉采。意在左掌心。目视右掌拇指上方往远平视。（图47）



③右肩松力，左脚向左前迈一步，脚跟着地，脚尖扬起。（图44）



④目视左脚前下方。左掌随眼神向左前微移，掌心和左大趾上下相对。（图45）

四、手挥琵琶



第一动　右掌回捋：右膝松力，身往后坐，左大趾点地；右掌自然向后向下落，至拇指与胸口前后对正。意在右掌心。（图48）



②两掌向东北方挥动。左膝微屈前拱。目视左掌食指。（图51）



第四动　左掌上掤：

①左掌以拇、食、中三指指肚翻转向上，意想托天将左腿引直，右掌心转向下。左肘微沉右脚虚随与左脚相并。（图52）



第二动　左掌前掤：左掌抬起拇指与鼻尖前后对正。右拇指靠近左臂弯处。收腹跷起左脚尖。意在左掌心。（图49）



第三动　左掌平按：

①左掌心向下，右掌心向上；左脚落平。目视东南。（图50）



②松左肩，右掌自落，至右脉门贴近右肋。上体微向左转；目从左中指的空隙间远视。（图53）

五、野马分鬃



第一动 左掌回捋：

①两膝微屈蹲身，左掌下落；右掌抬起。目视正前方。（图54）



②右掌移到左肩前；左脚向左前迈一步。意在右掌。（图55）



第三动 右掌回捋：

①眼看右膝、左膝，抬头看正东方；右掌随眼神移动至左膝前。（图58）



②左掌移至右肩前上方坠肘；右掌指尖顺左膝外侧向后下指。右脚收回与左脚靠拢再向右前迈一步。目视东南。意在左掌心。（图59）





第二动　左肩左靠：

①右掌心沿左臂肱、桡骨及掌心摩擦后分开；左脚逐渐落平；左膝微屈。（图56）

②张左掌虎口，左臂抬至小指与耳尖相平时，回头看右掌中指甲。意在玉枕穴。（图57）





第四动　右肩右靠：

①左掌心沿右臂肱、桡骨相互摩擦后分开；右脚落平，右膝前拱。（图60）

②张右虎口右臂抬至右掌小指肚与右耳尖相平时再回头看左掌中指指甲，至左脚自动能抬时为度。意在玉枕穴。（图61）

六、玉女穿梭



第一动 右掌翻转：目视左、右膝，抬头看右中、食、拇指，右掌心翻转向下；左掌随着眼神移动至右膝前。意在右掌心。（图62）



第三动 左掌反采：右膝松力，往后坐身，收腹，跷起左脚尖，腰微左转。同时，左掌以食指引导向左后上方移动高过头，至左肘尖与右中指尖相贴。目视东北方。意在左肩。（图65）



第四动 右掌前按：松右肩，目平视正北、东北、正东等方向；右掌随眼所经之路至正东时注视右食指。同时，左脚落平，左膝前拱；左掌心翻转朝天，臂微弯以食指尖指向左肩梢。意在左掌心。（图66）





第二动 左掌斜掤：

①目转视右肘外侧，左掌心转向上托右肘。左脚与右脚靠拢再向左前迈出，脚跟着地，脚尖朝天。（图63）

②左掌沿右臂走外弧线，至臂直；左腕部脉门处与右中、无名指相触。左脚落平，左膝拱出。目视东北方。意在左掌心。（图64）





第五动 左掌右转：

①右掌心翻转向上靠近左肋；左掌以食指想够右耳尖。（图67）

②目视左食指尖，右脚跟自动虚旋后转。（图68）



③意想左肘找右膝，左脚尖自动扣向正南；再想左肩找右胯，体重自动寄于左腿。目视西北。（图69）



第六动　右掌斜掤：

①右脚向右横移一步。意在左肩。（图70）



第八动　左掌前按：眼先看正北、西北、正西；右掌臂内旋，掌心朝天，食指指向右眉梢。左掌随眼神所经路径弧形按出。右脚落平，右膝拱出。目视左食指。意在右掌心。（图73）



第九动　两掌内合：

①两臂松力，右掌向前舒伸下落与肩平，左拇指靠近右臂弯。（图74）



②右掌沿左臂走外弧线至右脉门与左中、无名指尖相触。右脚落平，右膝前拱。意在右掌心。（图71）



第七动 右掌反采：左膝松力，往后坐身，右掌以食指引导向右后上方运转，至右肘尖与左中指相触。目视右前方，意在右肩。（图72）



②左膝松力，往后坐身，右腿舒直向左横移两膝相贴，右脚尖扬起；两眼顺右拇指上方往远平视。意在右肩。（图75）



第十动 右掌下采：左手背一贴右耳孔；右掌自动下落。意在左掌心。（图76）



第十一动　右脚横移： 右脚向右横移半步，脚跟着地。目转视右前方。意在左肩。（图77）



第十二动　右肩右靠：

①左掌心沿右臂肱、桡骨相互摩擦一下分开，右脚落平，微屈右膝。（图78）



第十四动　左掌斜掤：

①目转视右肘外侧，左掌心转向上托右肘。坠右肘收左脚；松右肩左脚向左前迈一步。意在右肩。（图81）



②左掌沿右臂外侧向西南伸至左腕脉门与右中、无名指相贴；左脚落平，左膝前拱；右腿舒直。目视左食指尖。意在左掌心。（图82）



②右掌朝右前上方抬；左掌向左后下方落，掌心与左外髁骨上下对正。目视左中指甲。意在玉枕穴。（图79）



第十三动　右掌翻转：目转视左、右膝、再视右中、食、拇指肚，右掌心翻转向下；左掌紧随眼神运行至左掌心靠近右膝。面向正东。意在右掌心（图80）



第十五动　左掌反采：右膝松力，往后坐身，扬起左脚尖。左掌以食指引导向左后上方移动高过头顶，至左肘尖与右中指尖相贴为度。目视左前方。意在左肩。（图83）



第十六动　右掌前按：

①松右肩，目平视正南，右掌朝正南按出，左脚落平；目视西南，右掌心朝西南按出，左膝微屈。（图84）



②目转视正西，右掌也向正西按出。同时左掌心翻转朝天。目视右食指，意在左掌心。（图85）



第十七动 左掌右转：右腕松力，掌心向上靠近左肋。左掌向右后方转动，至左掌心朝正北时，左脚尖里扣向正北，继转至面向正东时右脚跟虚起。目视东南。意在左肩井穴。（图86）



第十九动 右掌反采：左膝松力，往后坐身，右脚尖扬起；右掌以食指引导向右后上方运转，至右肘尖与左中指尖相贴。目视东南，意在右肩。（图89）



第二十动 左掌前按：

①松左肩，目视正南，左掌朝正南按出，右脚落平；目视东南，左掌朝东南按出，右膝微屈。（图90）



第十八动　右掌斜掤：

①右脚向右横移一步，脚跟着地。意在左肩。（图87）



②右掌沿左臂外侧往右伸至右脉门与左中、无名指相触，右脚落平，右膝前拱。意在右掌心。（图88）



②目转视正东，左掌向正东按出；右掌心朝天。目视左食指。意在右掌心。（图91）

七、肘底看锤



第一动　上步按掌：

①右掌以食指引导向东南伸出。目视右食指尖。（图92）



第二动　左拳上提：

①右膝松力，往后坐身；左掌变拳。（图95）



②左拳从身后左侧往身前送出，拳心向上。左膝微屈。（图96）



②左脚向前迈一步，脚跟着地，脚尖扬起。目转视正前方。（图93）



③左脚落平、拱膝；两掌往身左侧捋按，左掌捋至左胯旁；右掌按至左膝前方，两掌心均向下。目视右食指，意在左掌心。（图94）



③左拳经右臂弯向前上方伸出，食指中节与鼻尖前后对正。右掌变拳向下松撤，拳眼向上托左肘尖。意在右拳心。（图97）

八、金鸡独立



第一动　两掌滚转：

①两拳松开变掌，左掌心向上、右掌心向下；左脚落平，左膝微屈，右腿舒直。意在左掌心。（图 98）





第二动　右掌上棚：

①两掌心互相翻转，右掌从左后下方往左前上方移动至臂伸直、左掌心贴近右臂弯处。（图100）

②右掌往正前方伸展，至左腿立直；右脚跟离地。目视正前。（图101 ）





②右掌向身左后下方移动靠近左肋；左掌移至右肩前方。目视右食指。意在右肩。（图99正、背面）



③右掌高举与左脚垂直，左掌向前向下落，右腿屈膝上提，右脚垂悬。左掌心向右，指尖下指右脚跟。目平视前方。意在左肩。（图102）



第三动 左掌前掤：

①左臂放松身体下蹲，右脚落向右前方，脚跟着地，右掌落向正前方。（图103）



②左掌往右脚上按，右脚落平；左掌移至右肋旁；右掌靠近左肩。目视左食指。（图104 ）



③左右两掌心互相翻转，左掌从右后下方往右前上方移动，至臂弯与右掌心相贴。目视左食指尖。（图105）



第四动　左掌上掤：左掌向正前上方伸展至右腿直立时高举过头。右掌向前向下落，左腿屈膝上提，左脚垂悬，右指尖指向左脚跟。目平视前方。意在右肩。（图106）

九、倒撵猴



第一动　右掌反按：

①松右肩，坠右肘，手心托天，右臂抬平。（图107）



②右掌指尖向前下方落至掌心朝正前方时收小腹，左掌靠近左耳。目视右掌跟。意在脊背。（图108）



第二动　左掌前按：

①右掌以拇指引导向左转，搂左膝，松垂下落至掌心与左脚面上下相对。目视前下方。（图109）



②右膝松力，身体下蹲。右掌向前方下按；左脚往左后方落步。目视右食指。意在右掌。（图110）



③右掌由前往后移至右胯旁。松右肩，左掌自动向前按出，虎口张开，拇指遥对鼻尖。意在右肩。目视左食指尖。（图111）



③意想左掌心欲摸右膝时，眼离开左食指往东南平视。（图114）



第四动　右掌前按：

①左掌从右膝前移至左膝前。目转视正东。（图115）



第三动 左掌下按：

①右腕上提高与胸平；左膝微松，左掌朝右前方伸展。（图112）



②往后坐身，右掌上提，至右耳旁；左掌心与右脚尖上下对正。目视左食指。（图113）



②收右脚与左脚靠拢，之后往右后退一步，大趾虚沾地面。目平视前方。意在左掌心。（图116）



③左掌从左前方往身左后方移动，靠近左胯旁。右脚落平，右腿舒直。意想左肩找右胯，右掌向前按出，虎口张开，目视右食指。（图117）





第五动 右掌下按：右膝松力，往后坐身；左腿舒直，脚尖跷起；左掌上提至左耳旁。右掌心与左脚尖垂直。（图118）

第六动 左掌前按：

①意想右掌欲摸左膝时立即抬头，目视正前方。（图119）





第七动 左掌下按：

①松右肩坠右肘，右掌上提，高与胸平；左膝微松，左掌朝右前伸展。（图122）

②往后坐身，右腿舒直，右掌上提至右耳旁；左掌心与右脚尖上下对正。目视左食指。意在右掌心。（图123）



②右掌往右前方沉采，收回左脚与右脚靠拢，再往左后退一步，左脚渐渐落平。（图120）



③意想右肩找左胯，左掌向正前按出，张虎口。目视左食指尖。意在右肩井穴。（图121）



③意想左掌心欲摸右膝时，目往东南平视。体重寄于左腿。（图124）



第八动　右掌前按：

①左掌从右膝前移到左膝前方。目转视正东。（图125）

九、倒撵猴



②左掌往左前微微移动，收右脚与左脚靠拢之后往右后退一步，大趾虚沾地面。意在左掌心。（图126）



③左掌移至左胯旁。右脚落平。意想左肩右掌向正前方按出，张虎口，目视右食指尖。（图127）



②右掌往右前方沉采，收左脚向左后退一步落平，目视正东。（图130）



③意想右肩找左胯，左掌向正前按出，张虎口。右掌移靠右胯旁，目视左食指尖。意在右肩井穴。（图131）



第九动 右掌下按：右膝松力，往后坐身。左掌上提至左耳旁。右掌心往左移与左脚尖垂直。（图128）



第十动 左掌前按：

①意想右掌心欲摸左膝时，立即抬头，目视正东。（图129）





第一动　左掌斜挪　两臂同时内旋左右两掌原地翻转，大指朝下，小指朝上。意在右掌心。（图132）



③右掌降落至左耳外侧，左掌移至右膝外侧，目平视前方。（图135）



第三动　左脚前伸：坠右肘收左脚与右脚靠拢；松右肩迈左脚，脚跟着地，目转视东北方。（图136）





第二动　左掌下捋：

①左掌从左前方往右后下方移动，至右膝前方。（图133）

②抬头目视右前方，右掌抬起高过头顶。（图134）





第四动　左肩左靠：

①右掌向右后下方降落；左掌向左前上方抬起，左脚落平，左膝微屈。目转视东南。（图137）

②两掌分展，至臂舒直，目视左掌食指。意在左肩。（图138）

十一、提手上式



第一动 半面右转：

①目从东北转视东南，右脚跟虚旋后转，左掌向右前下方横移。（图139）



第二动 左掌打挤：重心移至右脚，右掌随屈臂横平于胸前；左掌心抚右脉门。意在脊背。（图142）



第三动 右掌变钩：右掌五指聚拢变钩向上提起，身随之向前，收左脚与右脚并齐；虚着地面；左掌下按。意在右腕。（图143）



②目视正南，左脚尖里扣。（图140）



③左掌够右脚，重心移到左脚；右掌提起臂弯贴近左掌心；右脚尖扬起。意在右掌心。（图141）



第四动 右钩变掌：右钩上提，至身直时变掌，掌心转向前上方。意在右掌心。（图144）

十二、白鹤亮翅



第一动　俯身按掌：

①右掌向前下方按出，身微前俯；左掌下按靠近小腹。目视右食指尖。（图145）



②意想右肩找左胯，身子便向左扭转，至左掌心对准东方；右手背和头顶相对亦随身转向正东。（图148）



第三动　左掌上掤：

①眼神离开左中指仰视上空，左掌紧追视线自然抬起，至高与头平。（图149）



②右臂弯屈，眼神俯视左掌中、食、拇指甲。（图146）



第二动　向左扭转：

①左臂外旋，手指尖下垂，掌心转向外；视线先看拇、食指肚，最后目视中指肚。（图147）



②左肘下沉，上体自转向正南。同时两掌高举过头顶，掌心朝外。眼神仰视上空。（图150）



第四动　两肘下垂：松膝、松胯、沉肘、身下蹲，两掌心转向内，重心在左脚。目视前方。意在两掌指尖。（图151）

十三、海底针



第一动　左掌下按：

①左掌以小指引导向左前下方按出，目视左食指，重心移于右脚。（图152）



②右腕松力，虎口靠近右耳；坠右肘，腰自左转，面向正东，左脚虚着地面。（图153）



③右掌以食指引导向正东按出；左脚落平屈膝前拱，右脚跟向外开。意在左掌心。（图156）



第三动　右掌前指：左掌心往身背想摸右脚心，右膝自屈，往后坐身，左脚尖跷起；右臂舒直，拇指朝天，其余指尖指向正东。目视前方，意在右掌心。（图157）



第二动　右掌前按：

①松右肩，左脚移至左前方，脚跟着地，脚尖扬起，目视左脚之前方。（图154）



②左掌向左横搂，至掌心与左大趾上下对正时，抬头，上身直起，目视正东。（图155）



第四动　右掌下指：

①右食指引导向上、向前、向后下指，松腰、蹲身，左掌向右前上方提起。（图158）



②右手背贴近右膝内侧时，左掌提至右耳旁；左脚回靠右脚。目平视正东。意在右指尖。（图159）

十四、扇通背



第一动　两掌前伸：

①右掌以食指引导向前上方移动，至臂与肩平；左掌微向前移。（图160）



②左掌以食指引导向前按出；左脚尖微向里扣落平，膝微屈重心移向左脚，目视左掌。（图163）



③松左肩坠左肘，右脚向右横移半步，两腿屈膝略蹲，右掌心上撑，左掌前按，三者要协调一致。目视左食指。意在左掌心。（图164）



②右掌心转向下；左掌便向前伸出，掌心向上与右掌心相对。意在右掌心。（图161）



第二动·左掌前按：

①右掌心翻向上提至头顶上方时，坐身，迈左步脚跟着地；左掌心朝前。（图162）

十五、左右分脚



第一动 两掌虚合：

①左掌虎口张开，掌心翻转朝天。右脚尖向里微扣。目视正东方。意在左掌心。（图165）



第二动 两掌右伸：

①右食指摸左耳尖，掌心摸左肩时，左肩一躲，左脚自动向左迈出，脚跟着地。目视右食指尖。（图168）



②左脚落平屈膝前拱；右腿舒直，脚跟外开。两掌虚对靠近左胸。目视正东。（图169）



②左掌微向后撤；左膝微提左脚尖虚着地面。右膝微屈。（图166）



③右掌降落胸前，与左掌心相对。同时，长腰立身，收左脚，脚尖虚沾地面。意在右掌心。（图167）



③两掌走外弧形向正东偏南伸出。（图170）



第三动 右掌回捋：

①右掌由前往左后下方移动，至左膝左侧；扬左手以拇指尖对正左眉梢。目视正东方。（图171）





②右掌走内弧形向左下移动，至手背靠近左膝外侧；左掌以手背靠近右耳外侧止。目视右食指。（图172正、背面）



②两臂上举，沉肘提右膝，右脚垂悬，立直上身，视线意念不变。（图175）



第六动　两掌平分：两掌走上弧形下落与肩平，右指尖指东南，左指尖向西北。右脚向东南踢出，目视右拇指。意在左食指尖。（图176）



第四动 两掌交叉：右掌心外转由下向上移动；左掌渐向左上方移动，至两腕相交叉。目由两掌中间向东偏北平远视。（图173）



第五动 两掌高举：

①两掌同时向上高举过头；身随臂起，右膝微屈，脚尖虚着地。目由两臂间平远视。（图174）



第七动 两掌虚合：

①左膝松力，松腰蹲身；右脚跟着地；右掌心向上，屈臂下落到右膝上方。同时，左掌向右前方虚按到与右掌两掌心上下相对。目视左食指。（图177）



②右脚落平拱右膝，重心由左脚移于右脚。（图178）

第八动　两掌左伸：目视正东偏北方，左掌走外弧线向前移到食指与视线相交止；右掌随之伸到左臂弯处。意在右掌心。（图179）



第九动　左掌回捋：

①左掌走内弧线向右下移动，同时右掌上扬，目视右食指。（图180）



第十一动　两掌高举：

①两臂高举，身随臂起，直腰使左脚尖虚着地面。（图183）



②提左膝与胯平，意在右掌心。（图184）



②左掌向下回捋，手背至右大腿外侧。右掌上移到左耳外侧。目视左食指尖。（图181）



第十动 两掌交叉：使左掌心先转向内，再由下向上移动到左腕与右腕相交叉时，左掌向外翻，此时面向正东偏南，眼由两掌中间平远看。（图182）



第十二动 两掌平分：两掌走上弧形向左右后斜角分开，下落与肩平，左指尖指东北，右指尖指西南，同时左脚向前方踢出。目视左拇指，意在右食指。（图185）

十六、转身蹬脚



第一动 两拳交叉：左膝松力，左脚悬垂，两臂松力，两掌变拳交于正前方成十字状。视线从两拳中间平远看。意在右拳。（图186）



第二动 提膝转身：左膝往左后上提与胯平，以右脚跟为轴向左后方转身。（图187）



第三动 两掌高举：两臂松力，两拳上伸变掌，目视正西方，意在右掌心。（图188）



第四动 两掌平分：两掌同时走上弧形向左前右后方向下落。至手与肩平，左指尖指向正西偏南，右指尖向正东偏北。左脚向左前蹬出，目平远视西南。（图189）

十七、进步栽捶



第一动 左掌下按：右膝松力，松腰蹲身，左脚下落脚跟着地。右腕松力虚提至右耳外侧。左掌心与左脚尖上下相对。目视左食指。（图190）



第二动 右掌前按：

①抬头，目光渐向前平远视；上体直立，尾骶骨与右脚跟对正。（图191）



②左脚落平拱左膝，同时，右掌向前按出，拇指对正鼻尖，目平远视，意在左掌心。（图192）



第三动 右掌下按：

①右掌向前下按至左膝前方；左腕松力向上虚提到左耳侧。目视右食指尖。（图193）



②坠左肘，收右脚向左脚靠拢，脚尖虚沾地面。（图194）



③松左肩，右脚向右前迈一步脚跟着地；右掌移至右脚上方。意在左掌心。（图195）



第五动 左掌下按：

①左掌向前下按，至右膝前止；右掌上提至右耳外侧。目视左食指尖。（图198）



②坠右肘，收左脚落在右脚旁，脚尖虚着地。（图199）



第四动　左掌前按：

①抬头，目向前平远视；竖腰，尾骶骨与左脚跟对正。（图196）



②左掌向前按出；右脚落平拱右膝。右掌落至右膝外侧；左拇指与鼻尖前后对正。目平视正西方。（图197）

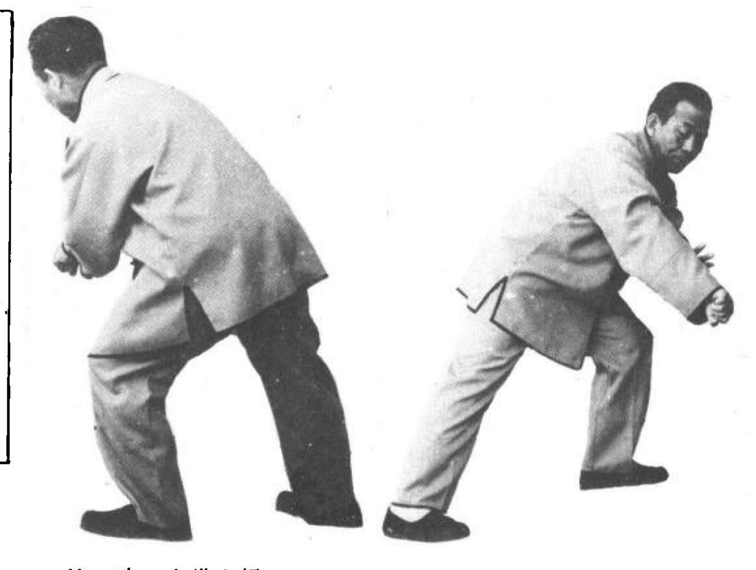


③松右肩，左脚向左前迈一步，脚跟着地。左掌心对正左脚尖。意在右掌心。（图200）



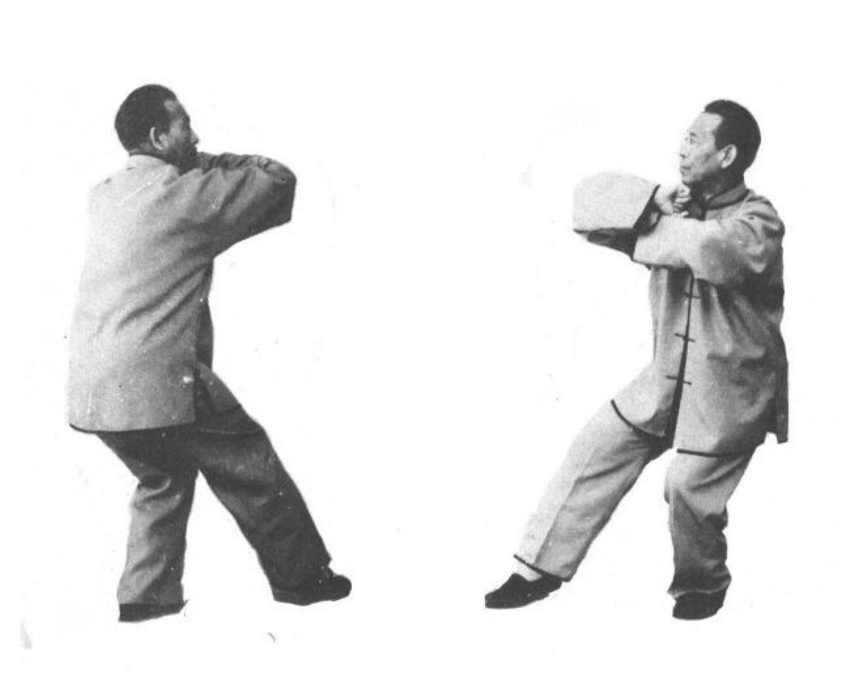
第六动　右拳下栽：右掌握成拳向前下方伸到左脚前方止；左掌心虚贴右小臂。目视右拳眼。意在右拳面。（图201）

十八、翻身撇身捶



第一动　右拳上提：

①右拳向右斜下方舒长，拳眼渐转向下。同时微向右后转身。目视右拳小指中节。（图202正、背面）



③右肘松力，右肘与肩平，肘尖朝东脊背后倚，两膝相贴，右脚跟虚起。左掌仍扶右臂弯，目视正东。（图204正、背面）





②右肘领右拳上提到右肩时，左脚里扣，脚尖向正北。右肘尖朝东北，左掌扶右臂弯。目视肘尖。意在右拳心。（图203正、背面）





第二动 右肘下采：

①立腰，右小臂舒直朝东北斜上方，左掌心扶右拳眼。同时坐身，右脚向前横开一步，脚跟着地，目视左食指尖。（图205）

②意想左掌找右脚，右脚落平；左肘找右膝，右膝前拱；掌与拳同时回到右肋旁。抬头，目平视。意在右拳。（图206）

十九、二起脚



第一动 翻掌出步：

①左掌以小指引导沿右拳向下翻转，右拳心微向下与左掌心虚对，目视左食指。（图207）





第二动 两掌右伸：

①左脚落平屈膝前拱，两掌成抱球状，移至身体左侧。（图210）

②两掌走外弧形向左前伸出移到右前止，右掌在前，掌心向下；左掌在右臂弯处，掌心向上，目视右食指尖。意在左掌。（图211）



②右拳变掌，掌心向下与左掌虚对，成抱球状，目视右食指。意在右掌心。(图208)



③两掌仍似抱球往上移至右耳旁；松右肩坠右肘，左脚向左前方迈进一步，脚跟着地，目平视前方。意在右掌。（图209）



第三动　右掌回捋：

①右掌以小指引导走内弧形渐向左下方移动，左掌以食指引导向右上方移动，目视正前方。（图212）



②右手背贴左膝外侧，掌心向左；左掌移至右耳外侧，目视右食指尖。（图213）



第四动 两掌交叉：右掌心先转向内，再由下往上向外走上弧形，向左前移动至手背对正左颧骨；左掌向左上移动与右腕交叉，手背对正右颧骨，目从两掌中间平远视。意在左掌心。（图214）



第五动 两掌高举：

①两掌以食指引导，向左前上举过头，身随臂起。（图215）



②右膝提起与胯平，右脚垂悬，左脚独立。（图216）



第六动 两掌平分：两掌以食指引导走上弧形向右前左后斜角分开，高与肩平。同时右脚向右前方蹬出。目视右掌拇指尖，意在左掌根。（图217）

二十、左右打虎



第一动 两掌合下：

①右腿屈膝脚垂悬；左、右两掌向身前合并一同伸向左前。目视右食指尖，意在左掌心。（图218）



②左膝松力下蹲，左掌往东北斜上伸展，右掌靠近左臂弯处；右脚朝西南角撤，脚跟着地。（图219）



第二动 两掌并举：

①两掌垂直下落，至右掌近左膝前，右脚尖向正南偏西落平。（图220）



②左掌捋到左膝，右掌捋到右膝时，拱右膝，目视右食指尖。意在右掌心。（图221）



③两掌捋至右膝外侧，身转向正南，左脚尖里扣。目视正南方。（图222）



②两拳变掌向右前斜伸，左脚向左后方撤，脚尖着地，目视东南方。意在右掌心。（图225）



第四动　两拳并举：

①两掌垂直降落，至左掌贴近右膝时，左脚跟内收向正南落平。（图226）

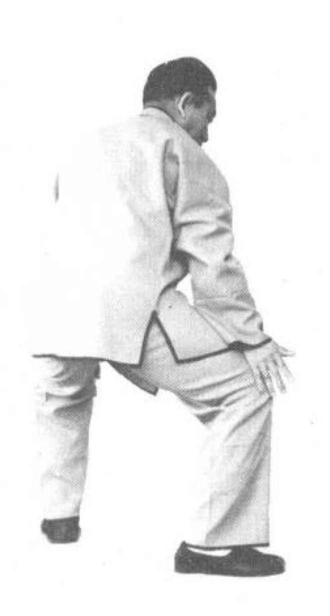


④右掌向右前上方伸出握成拳，拳眼朝东南；左掌变拳，拳眼向上托右肘。左腿伸直。目视东南方。意在右拳。（图223）



第三动 两掌回捋：

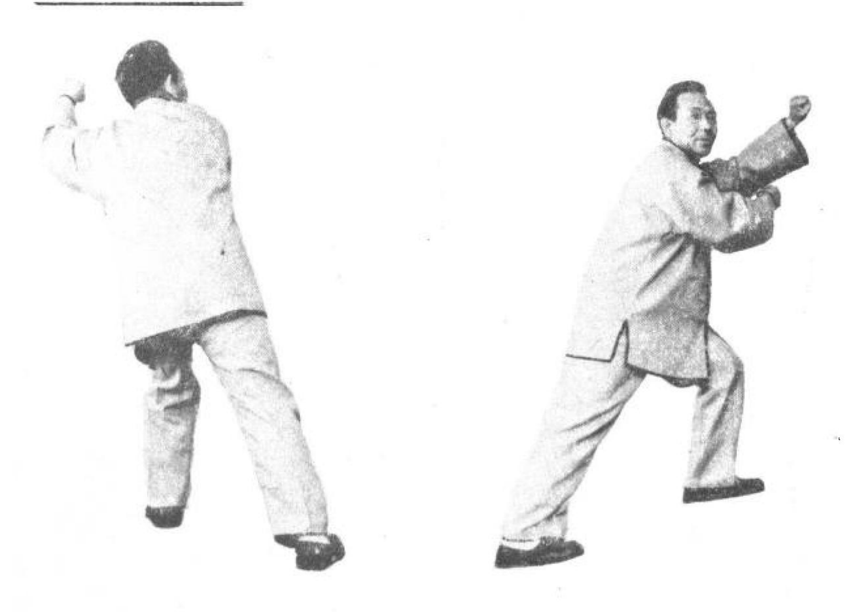
①右拳眼转向西北时，右脚里扣，身随向左转。眼视东北。（图224）



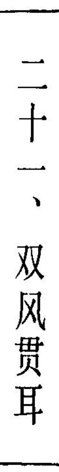
②右掌心贴右膝外侧；左掌心贴左膝内侧，屈两膝略蹲。（图227）



③两掌捋至左膝外侧时，面向正北，右脚跟往外开，目视左前方。意在右掌心。（图228）



④左掌向左前上方伸出握成拳，拳眼朝东北；右掌变拳，拳眼向上托左肘尖，右腿伸直，目视东北方偏东。意在左拳。（图229正、背面）



二十一、双风贯耳



第一动　两拳高举：

①右拳沿左肘外边向左前上方舒伸。目视身之左方。意在右拳。（图230）



②两拳向上舒伸，身随臂起，右腿虚起，脚沾地面。目向前方平远视。（图231）



③右腿屈膝上提，脚尖悬垂不落，目平远视。（图232正面）



(图232背面)



第二动 两掌平分：两拳变掌以小指引导向右前、左后平分；右脚向右前蹬出。目视右掌拇指，意在左掌根。(图233)



第四动 两拳相对：

①两钩移至身后松开，掌心靠近腰间命门穴。目视前下方。(图236)



②两掌心从命门向下、向后移动。此时抬头平视正东；两臂自动内旋，从身后分向两侧，返向身前对正面门，钩变为拳，拳面相对拳眼向下。(图237)



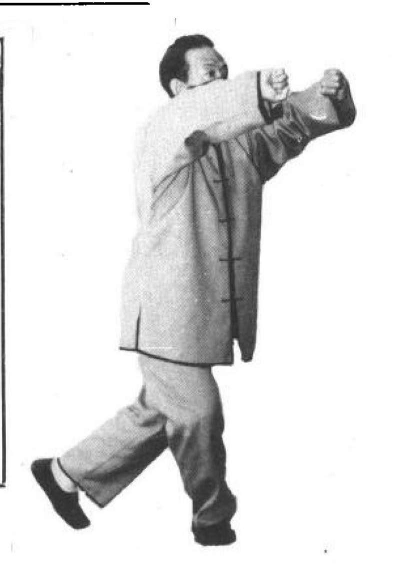
第三动　两掌下采：

①左膝松力蹲身，右脚跟着地，同时两臂下落在身前交叉，目视两掌前方。意在两腕。（图234）



②两掌指尖松拢成钩状，两腕走下弧形向后沉采。同时右脚落平拱膝，目视右手。（图235）

二十二、披身踢脚



第一动 半面右转：两拳右转，右脚跟松力，内收，朝向正北。左脚跟离地扬起，脚尖点地。双目从两拳中间平远视。（图238）



第二动 两拳交叉：身与两臂向右转，松腰蹲身，左膝抵右腿腘窝，左脚尖点地。同时左拳右移，左腕贴右腕外侧交叉，拳心向里。意在右拳。（图239）



第三动 两拳高举：两拳向上高举过头时分开，拳心转向外，身随拳起沉肘，提起左膝，脚尖悬垂，目视左前方。意在右拳。（图240）



第四动 两掌平分：两拳变掌以小指引导向左前、右后斜线平分，左脚以脚跟向左蹬出，目视左拇指尖。意在右掌根。（图241）

二十三、回身蹬脚



第一动 左脚右落：目转视右大指，左脚向右方走外弧形，脚跟落右脚外侧，身随右臂转向西北。意在右掌心。（图242）





第二动 两拳交叉：

①左脚尖里扣落实；两掌变拳，腕部交叉。意在左拳。（图243）

②左脚落实后蹲身，提右膝，脚尖虚沾地，目视东南。（图244正面）



（图244背面）



第三动　两拳高举：

①两拳交叉向前上伸展，身随拳起，两腕伸至头上拳心转向外，目视正北。意在左拳。（图245）



②沉肘，提起右膝朝西北，右脚悬垂，目向东南前下视。（图246）



第四动　两掌平分：两拳变掌以小指引导向右前、左后斜线平分；右脚向东南蹬出。目视右拇指尖。意在左掌根。（图247）

二十四、扑面掌



第一动 左掌滚压：左膝松力，松腰蹲身，右脚跟着地；左掌下按，掌心与右膝垂直；右掌靠近右肋，目视左食指尖。意在右掌心。（图248）



第二动 右掌前按：

①抬头，目视正前；右脚落平，屈膝前拱；左掌心滚转向上。（图249）



②松右肩、坠右肘，右掌自动向前上穿出，掌心与眼平，目视右食指。（图250）



③右掌翻转向前按出，食指遥对鼻尖，目视正东方。（图251）





第三动　右掌滚压：右掌以食指引导向前上伸展，带上左步，左脚跟着地，然后右掌回按与右膝垂直；左掌撤至左肋左侧，掌心向上，目视右食指尖。意在左掌心。（图252正面）

（图252背面）





第四动　左掌前按：

①抬头，目视正前；左脚落平，屈膝前拱；右掌心滚转向上。松左肩、坠左肘，左掌自动从右掌上边向前上穿出，掌心与眼平，目视左食指。（图253）

②左掌翻转向前按出，食指遥对鼻尖，目视正东方。（图254）



二十五、十字腿



第一动 左掌右转：右掌不动。左掌向右移动，掌心向正南，右脚跟虚悬后转。（图255）



第二动 左掌继转：

①左掌心转向正西，左脚尖转向正南。（图256）



②左掌心转向正北，至手背贴右耳，身随掌转向正西止，右脚跟虚起，目视正北方。（图257）



第三动 右腿抬起：右脚以小趾向左前上方虚提，眼神转视正西，左掌以食指引导向右舒直，高与肩平。（图258）



第四动 右脚右摆：

①右脚由左向右上方摆至脚尖与鼻尖相对止，左掌由右向左转与右脚相遇。（图259）



②左手指尖轻掠右脚尖，右脚向右前方降落，脚跟着地；左掌心摆向左后上方，高与头平，目视左食指。（图260）

二十六、搂膝指裆捶



第一动　右掌下按：

①左腕松力，虎口靠近左耳。目视右脚尖，右脚趾回跷。（图261）



②松左肩，右掌自动向右前下方按出与右脚垂直，目视右食指。意在左肩。（图262）



第二动　左掌前按：

①抬头，目平视远方，意想头顶百会穴与左脚心垂直，右脚微向内收。（图263）



②左掌以无名指引导向前按，同时右脚落平拱膝，目从左拇指尖上平远视。意在右掌。（图264）



第三动　左掌下按：

①左掌下按至右膝前；右腕松力向上提至右耳旁，目视左食指尖。（图265）



④意想右臂肩、肘、腕松力往右后斜线平伸，同时左掌向身前抬起，目视右食指尖。（图268）



⑤右掌握成拳置右肋间，左掌立于胸前，目视左食指尖。意在右拳。（图269正面）



②坠右肘，上左步与右脚靠拢，脚尖点地。(图266)



③松右肩，左脚向左前迈一步，脚跟虚着地。（图267）



（图269背面）



第四动 右拳前下指：右拳向前下方伸至左膝前；左掌心虚贴右臂。同时，左脚落平屈膝前拱，目视右拳前方。（图270）

二十七、正单鞭



第一动　翻拳上步：

①右拳心翻转朝天，目平视前方。意在左掌。（图271）



②右膝松力，右脚向右前迈一步，脚跟着地。（图272）



第四动　右掌前按：腰微松，右肘尖微向前下松垂，右脚尖向里扣。右掌循右脚尖向前按出，视线意念不变。（图275）



第五动　变钩开步：

右腕松力，右掌成钩，右腕向上凸起，钩尖下垂，目视右腕，左脚向左平移，脚尖虚着地。（图276）



第二动 落步变掌：右脚落平，屈膝前拱。右拳变掌向右前掤出，目视右食指尖。意在右掌。（图273）



第三动 右掌后掤：左膝松力往后坐身，右脚尖扬起，右掌向右后方走外弧线，左掌食、中指抚右脉门，随之转至右耳旁，眼与右拇、中指成一直线，意在右掌心。（图274）



第六动 左掌平按：

①左掌由右腕下逐渐向左移动，走外弧形线，掌心与眼平，目视左食指尖。意在右掌心。（图277）



②左脚跟向内收落平，腰松垂，重心分落两脚，左掌以小指引导，掌心逐渐向外翻转至左脚尖前上方，视线意念不变。（图278）

二十八、云 手



第一动 左掌下捋：

①左腕松力，掌心向右移到左膝前；左胯松力，重心移至右脚，左腿舒直。拇指与大趾相对，意在右钩。（图279）

②左掌经左膝走下弧形至右臂弯止。右钩变掌，以食指引导向右方伸出，目经右食指往前平视。意在右掌心。（图280）



③左掌向正东伸出与肩平，右掌由左膝上移到左臂弯。意在左掌心。（图283）



第三动 右掌平按：

①左掌下按左腿直立，右掌随视线移到食指与视线相交，身随掌起，右脚收至左脚旁。（图284）





第二动　左掌平按：

①右掌向右下落至右胯旁。左掌向右上抬，掌心与眼相平，重心移至两腿。（图281）

②左掌移到东南方，目视左食指尖，右掌经右膝走下弧形到左膝，重心移左脚，右腿伸直。（图282）





②右掌移至近正前方时，意想左掌摸左膝，身体下蹲。（图285）

③右掌移向右前方时掌心向里，左掌由左膝前移到右膝外侧，重心集于右脚，目视右食指尖。（图286）



④右掌小指引导移到正西与肩平，左掌上移到右臂弯处，左脚横开一步，目视右食指尖。意在右掌心。（图287）



第四动 左掌平按：

①右掌下按至右胯外侧，左掌以食指引导移到西南与视线相交，掌心向里，目视左食指，左腿随之弯曲。（图288）



第五动 变钩开步：

①左掌下按，目视东南，右掌以食指引导往上向东南移，食指与视线相交。身随掌起，右脚向左脚靠拢。（图291）



②右掌由左往外再向右移动，左掌从左膝左侧往右经右膝到右臂弯处，重心移右脚。（图292）



②左掌往左移至正东，右掌从右膝往左移至左膝前，重心移于左脚，右腿伸直。（图289）



③左掌平伸与肩平，右掌移至左臂弯处，意在左掌心。（图290）



③转右掌心向西平伸与肩平，松右腕变钩，左脚向外横开一步，目视右腕。意在左大趾。（图293）



第六动　左掌平按：左掌向左移至正前方，掌心向外翻转至东南，左脚跟落平，腰部松垂，目视食指。意在左掌心。（图294）

二十九、下　势



第一动　右掌前掤：

①右钩变掌，左掌不动。目视右膝，右掌随眼神至右膝。重心移至左脚。（图295）



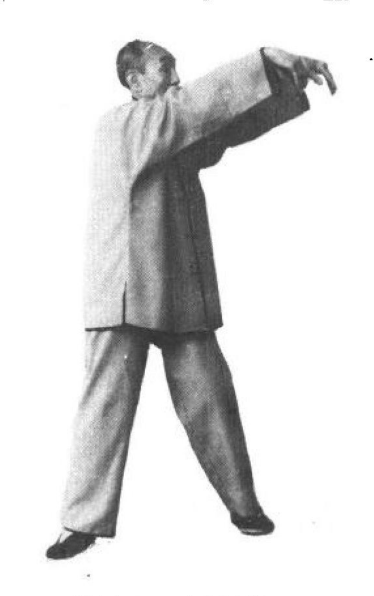
②两臂弯屈由前往后回捋，至重心到右腿时向右转身，右掌臂微舒，五指向西南；左掌随身移到右臂弯处。目视右食指。（图298）



③右肘领臂往正西移，右掌到右膝上；左掌向下移到左膝上。两掌回捋下按时蹲身，左腿舒直，右腿弯屈，上身正直，目视正东。意在右掌心。（图299）



②右掌从右膝走下弧形经左膝上移与肩平；两掌心左右相对，距与肩同宽。目向正东平远视；左臂微弯，右腿伸直；左腿弯屈，右臂伸直。（图296）



第二动　两掌回捋：

①两掌指尖向下，腕部上掤。同时向上长身，两腿直立；目平视正东。意在左掌心。（图297）

三十、上步七星



第一动 右掌下插：

①右掌心转向上，向左掌方向前伸，接近左掌为止，左脚尖自动外摆向正东。（图300）



②右肘找左膝，左膝前拱；右肩找左胯，右脚横开半步；右掌复向前伸至右臂弯与左掌心靠近，目视左前下方。（图301）



第二动 两掌交叉：松左肩、坠左肘使手背靠近右耳，两掌交叉十字；目视正前方，竖腰，右脚上一步，脚跟着地。（图302）

三十一、退步跨虎



第一动　撤步按掌：

①两掌心向下分开前伸，掌距与肩同宽。右脚后退一步，脚尖沾地。双目从两掌中间向前平视。（图303）



②双掌向后下回捋到左膝前；右脚跟向内转脚尖朝正南。重心移于右脚。两掌相合，目视前下方。（图304）



③左脚尖扬起，上身前俯，两臂前垂，右手背和左脚面相触后立即后撤，目视左食指。（图305）



第二动 前掌后钩：

①右腕松力上提至右耳侧；左掌臂内旋变为钩罗手，目视左钩手。（图306）



②右掌向正南掤出，拇指朝天；左钩撤至身后，钩尖向上；松右肩坠右肘，左脚收到右脚旁，脚尖虚着地，目视正东。（图307正面）



（图307侧面）

三十二、回身扑面掌



第一动 右掌右伸：目转视正西，右掌随视线到正西，食指与视线相交时，左钩变掌靠近左肋。（图308）



第二动 左掌前按：

①左掌经前胸向右上方沿右臂上边斜伸到右臂弯处；右掌心翻向上，目视右食指。（图309）



②左掌朝正西按出，身随掌进；右掌回收横于胸前，左脚向正西迈一步，随之屈膝前拱，目视左食指尖。（图310）

三十三、转身摆莲



第一动 左掌右转：目视正北，左掌随之右转朝正北；左脚尖里扣向正北。（图311）





③右掌随身向右转至正南落与肩平，掌心朝正；左掌落到右肋间，掌心向正西。两膝内侧相贴，目视右拇指。（图314正、侧面）



第二动 双掌沉采：

①左掌转向正东；右脚跟虚悬后转。（图312）



②目顺左食指尖仰视天空；右掌从左臂下往上伸至头顶前上方，掌心向西。上体微微下坐。重心在左脚。（图313）



第三动 右脚提起：目转视正东；左掌微沉，右脚抬起。（图315正、侧面）



第四动 右脚右摆：

①左掌顺右大腿外侧向前捋至与右脚面相触。同时右掌与右脚相遇。（图316）



②右脚摆至东南自然降落，脚跟着地；两掌摆至西北，右掌靠近左臂弯，目视左食指。（图317正面）



（图317背面）

三十四、弯弓射虎



第一动　两掌右摆：

①两掌垂直下按，至右掌靠近左膝时，右脚尖落地。（图318）



②右掌自左膝摆至右膝前；左掌随之经左膝至右膝内侧。重心移至右腿，目视右食指。（图319）



第二动　两拳俱发：

①两掌上提至右耳旁成拳。目视右食指根节。（图320）



②目视东北，两拳随目视方向发出；左拳与左肘成水平；左肘尖对准右膝，右拳与右耳相平。意在左肘。（图321正面）



（图321背面）



第三动　两掌左摆：

①两拳变掌往东南掤起。目视右食指。（图322）



④两掌垂直下落，至左掌接近右膝，左脚尖踏地。（图325）



⑤目视左食指。左掌从右膝越过左膝至臂舒直；右掌随之经右膝至掌心与左膝盖相对，重心移至左腿。（图326）



②两掌继续向右上、右后方摆动。两膝微屈，左脚跟虚提起。（图323）



③两掌摆至西南方时，目紧视右食指。松右肩，左脚自向左前迈一步，脚跟着地。（图324）



第四动 两拳俱发：

①两掌上提至左耳旁时变拳。目视左食指根节。拳眼左右相对。（图327）



②目向东南平远视；两拳随视线发出；右拳与右肘成水平；右肘尖对正左膝；左拳与左耳相平。意在右肘。（图328）

三十五、卸步搬拦捶



第一动　退步右搬：

①左拳外旋，拳心朝天；右拳内旋，拳心贴近左臂弯。目视左食指中节。意在右拳心。（图329）





第二动　退步左搬：

①右掌外旋掌心朝天；左掌内旋掌心向下贴近右臂弯，目视右食指尖。（图332）

②左膝微屈往后退身，重心移左腿。右肘下沉，右臂弯与左掌心相对。（图333）



②右膝微屈，往后坐身，体重在右腿；左脚回靠右脚内侧。左拳沉肘后撤，与右腕相搭成十字置于胸前。目视正前方。（图330）



③目转视东南，两拳变掌往东南伸展，左脚朝左后退一步虚着地。（图331）



③左掌沿右臂往左上伸，至胸前与右掌心上下相对。右脚回靠左脚内侧，目视左食指。（图334）



④两掌往东北伸展，右脚朝右后退一步虚着地。（图335）





第三动 左掌右拦：

①左掌由左前往左后划弧至身左后方。腰微左转，重心移右腿，目平视左前方。（图336正、背面）



②目平视前方，坐身；左掌以食指引导从左后向正前方往上移至胸前；右掌往右后下撤，成拳靠近右肋；左腿舒直脚尖扬起。意在右拳心。（图337）



第四动 右拳平冲：右拳向正东冲出。随之，左膝前拱。右臂伸直，左掌不动，目视前方。（图338）

三十六、如封似闭



第一动　两掌分搁：

①左掌由右臂内侧往后移至右臂外侧。（图339）



②左掌心摸到右肩头，右肘微微下沉；上体微向右转；目视右方。（图340）



③右肩头一躲手心，上体向左转，面向正前方，目视正东。右膝微屈，往后坐身。右臂屈肘下沉，右拳与左腕相搭成十字。（图341）



④右拳变掌，两掌自动向左右分开，掌心向后。（图342）



第二动 两掌平按：

①松肩坠肘，两掌内旋平行向前按出至两掌心左右相对，左脚落平。（图343）



②指尖向上，掌心向前，左膝前拱；右腿舒直。目平视前方。（图344）

三十七、抱虎归山、十字手、收式



第一动　两掌下按： 两掌心向前向下按与左膝相平。目视前下方。（图345）



第二动　两掌横分：

①两掌向左右平分开，目随右食指指向右方时，右脚跟虚悬后转，脚尖朝正南。（图346）



②右掌指向正西时，左脚跟往外开，腿弯舒直。两掌朝相反方向平伸，目视右食指。（图347）

第三动　两掌上掤：

①松肩坠肘，两掌心同时转向上掤起。（图348）



②目视右掌，身随掌起；左脚收至右脚旁。两掌上掤过头。（图349）



③两掌朝相向方向合拢，在头顶上方自然交叉，目视上空；重心移左脚。（图350）



第六动　太极还原：

①两掌食、中、拇指相接后，收置胸前，食指尖与鼻上下对正；双目顺鼻尖下视食指尖。（图353）



②松脚腕、膝、胯；身体直立。眼慢慢抬起往前平视。（图354）



第四动 两肘沉采：松脚腕、膝、胯、肩、坠肘；身体下蹲，两掌交叉成十字，目向前平视。（图351）



第五动 两肘平分：意想两掌心找肩井穴，两肘自动向左右分开；两掌中指相对。（图352）



③松肩、坠肘，两臂自动下落分在身两侧，意想掌心。目平视前方。（图355）



④两掌自然下垂，指尖松开，掌心贴近两股侧，自然调匀呼吸，全身放松，目视前方。（图356）

统一书号：7090·421
定　　价：2.00 元